



Tore des Körpers und der Seele öffnen mit ganzheitlicher Massage.

Szenenbild aus einem TELOS-Workshop

Das Wunder der Berührung

Lernthema 19 | Die Wunderwelt der Sinne | Band 3



Vorausgeschickt

Inhalt

Die Urmenschenfrage	3
Berührungen als Medizin	6
Grundsätzliches zur ganzheitlichen Massage.....	10
Die liegende Acht (Kurzform)	11
Die liegende Acht (Langform).....	12
Berührungen	17
Berührung & Business.....	19
Das Herz bewegt durch Berührung	21

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch, Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com



Telos Bozen



Die Urmenschenfrage



Foto: Dr. E. Teutsch – B6489

Menschenmassen: unangenehm oder Lebensgrundlage?

Konzert in Amsterdam - aus unserer Symbolbibliothek

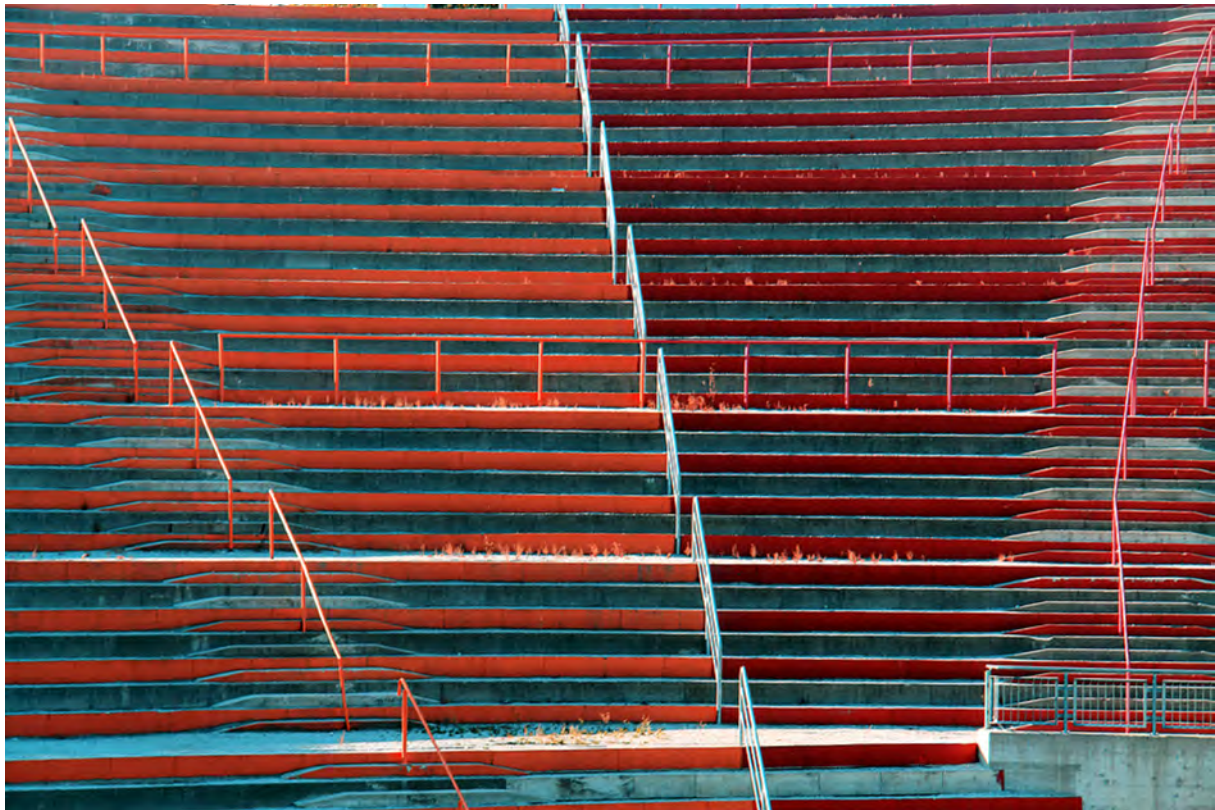
Berührungen sind unser Leben.

Manchmal hören wir in unseren Seminaren und Therapiesitzungen Sätze wie „Das berührt mich nicht.“ – vor allem von Menschen, die sich von unangenehmen Dingen abschotten wollen. Wie geht es Ihnen mit dem Thema „Berührungen“?

Sie haben sicherlich schon oft erfahren, was es für Sie bedeutet, wenn Sie berührt werden. Seelisch wie körperlich. Psychische wie physische Berührungen haben eines gemeinsam: sie lassen uns nicht kalt. Egal ob wir sie als angenehm oder unangenehm empfinden, wir empfinden, das heißt wir fühlen etwas. Ob Fausthieb, Schubsen, Händedruck, Schulterklopfen oder Umarmung – mit der Berührung erhalte ich die Botschaft: „Ich bin nicht alleine auf der Welt“.

Masse und Einsamkeit

Diese Botschaft mag in unserer heutigen Zeit des Sozialstaates lapidar, angesichts der Überbevölkerung sogar unangenehm wirken: für unsere Vorfahren jedoch war es ein absoluter Überlebensfaktor, nicht alleine zu sein. Nur in einer Gruppe konnte der Urmensch überleben und die Gruppe war wichtiger und früher da als alles andere: wichtiger sogar als Faustkeil und Feuer...



Alleine im Stadion? Alleine im Leben?

Bergisel-Schanze - aus unserer Symbolbibliothek

Foto: Dr. E. Teutsch - C3785b

Der Urmensch lebt auch in uns auch heute noch.

Das macht auch verständlich, warum und wie wir heute auf die Botschaft der Berührung reagieren. Unser atavistisches Erbe sorgt dafür, dass Berührungen immer noch eine wichtige Bedeutung für uns haben.

Das geht vom Gedränge im voll besetzten Autobus (normalerweise als unangenehm empfunden) bis zum Gewühl in der Disco (normalerweise freiwillig ausgewählt).

Die Enge im Stau

Wie denken Sie übrigens über unsere heutigen Formen der Gruppenbildung? Welches Gefühl kommt auf im Stau? Jeder weiß, dass er kommt und fährt trotzdem genau dann in den Urlaub? Wenn er dann genügend lange im Stau gestanden hat, kennt er bereits ein spezielles Gruppengefühl: die Staugemeinschaft.

Und wie ist es im Sport-Stadion?

Wo die Besucher nach Fan-Gruppen getrennt werden müssen, damit die gegenseitigen Berührungen je nach Torlage nicht gesundheitsschädlich werden ...

Uns so schwankt der moderne Homo sapiens zwischen Rührung und Berührung, zwischen Kontakt und Abwehr, zwischen Zusammengehörigkeit und Isolation, zwischen Gruppe und Einsamkeit.




Stellen Sie sich unsere Urmenschenfrage auf der nächsten Seite. Denn Sie wissen ja: Berührungen sind unser Leben.

Die Urmenschenfrage




Welchen Berührungen verbinden mich mit den Menschen um mir?

Überlegen Sie und notieren Sie sich hier einige Antworten:

Person 1: Art der Berührung(en):

_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	




Person 2: Art der Berührung(en):

_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	



Person 3: Art der Berührung(en):

_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

Person 4: Art der Berührung(en):

_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

Person 5: Art der Berührung(en):

_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

Berührungen als Medizin



Medizin für Körper und Seele!

Schnappschuss aus einer TELOS-Gruppe

Foto: Dr. E. Teutsch – B5643b

Berührungen sind heilend.

Stimmt das wirklich?

Margareth, eine 53jährige Hausfrau zweifelt: "Mein Mann hat oft Rückenweh wegen zu viel Stress und Tabletten helfen da nicht viel. Ich habe gehört, dass Massage sogar Schmerzen lindern kann. Stimmt das wirklich?"

Ja, es stimmt. Und wir Menschen wissen das schon seit Jahrtausenden: Massage ist Medizin für Körper und Seele. Die traditionelle chinesische Volksmedizin weiß das seit mehr als drei Jahrtausenden. Auch die alten Ägypter vertrauten der Kunst der heilenden Hände. Ein Arzt müsse in vielen Dingen erfahren sein, postulierte später der griechische Hippokrates, "vor allem im Reiben", also Massieren. Werden Rattenbabys von ihrer Mutter getrennt, produzieren sie weniger Wachstumshormon und Insulin und die Zellreifung wird gedrosselt. Selbst Hormoninjektionen können diesen Prozess nicht aufhalten. Erst wenn die Jungtiere mit einem nassen Pinsel gestreichelt werden – als Ersatz für die Zunge der Mutter – normalisiert sich ihr Hormonspiegel wieder.

Medizin für Körper und Seele!

Streicht man Laborratten rund 40mal in der Minute mit einer Geschwindigkeit von 20 Zentimetern pro Sekunde über den Bauch, sinkt der Blutdruck, die Tiere rennen weniger hektisch durch ihre Käfige, sie sind weniger schmerzempfindlich.



Berührungen sind heilend

Schnappschuss aus einer TELOS-Gruppe

Foto: Dr. E. Teutsch – B5655b

Von Ratten und Menschen ...

Der Streichel-Rhythmus ist übrigens kein Zufall. Im gleichen Takt liebkoosen wir Kinder, wenn wir sie trösten wollen, oder kraulen wir Haustieren den Kopf. Tausende von Sinneszellen in unserer Haut leiten Berührungen über fein verästelte Nervenbahnen an das Gehirn weiter und beeinflussen über ausgeschüttete Neurohormone unsere Stimmungen und Gefühle. Zum Beispiel Endorphine, körpereigenen Drogen, die high machen und Schmerzen unterdrücken. Oder Oxytocin, jenes "Liebeshormon", das sonst beim Stillen und beim Orgasmus den menschlichen Körper überflutet. Selbst bei Koma-Patienten beruhigt sich die Herzfrequenz, wenn man ihre Hände liebevoll umfasst.

Was Ratten wachsen lässt, ermöglicht auch uns Menschen das Überleben, sogar ohne nassen Pinsel: wir haben 2 Hände, mit denen wir Wunder wirken können. Hippokrates, "Oberarzt" der Griechen und Vater der heutigen Medizin wusste sehr wohl, was er dazu sagte.

Unsere Haut erwärmt sich bei Berührung, der Blutkreislauf wird angeregt, die Muskulatur entspannt sich. Und unsere Psyche braucht die Berührung genau so, denn nur mit einem Gefühl von Nähe und Geborgenheit können wir langfristig überleben.

Neugierig geworden?

Dann machen Sie doch unseren Kopfwehtest auf der nächsten Seite!



Foto: Dr. E. Teutsch – C06765b

Handauflegen keine Kunst!

Institutsbild

Der Kopfweg-Test

Das nächste Mal, wenn Sie Kopfschmerzen haben, greifen Sie nicht gleich zur Tablette, sondern legen sich erst einmal die Hand auf. Vorher die Hände aneinander reiben, wenn Sie Wärme als angenehm empfinden oder in kaltem Wasser spülen, wenn Sie sich was Kühles wünschen. Oder lassen Sie sich sanft die Schläfen massieren. Und beobachten Sie dann einfach, was geschieht. Berührungen zaubern, streicheln hilft, Massage wirkt Wunder! Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen eine Massage vor, die Sie ganz leicht selbst durchführen können. Denn Sie wissen ja, Berührungen sind heilend.

Veränderungen in unserem Leben

Ob es eine Massage ist oder ein Vorsatz, ein neuer Gedanke, ein Gespräch – sehr oft sind es die kleinen Dinge, die Veränderung in unser Leben bringen können. Und genau unter diesem Motto "Kleine Schritte für große Ergebnisse" leitet der Autor dieser Broschüre, der Psychologe und Psychotherapeut Dr. Elmar Teutsch seit vielen Jahren Gruppen zur Persönlichkeitsentwicklung wie zum Beispiel die "Freitagsrunde". In dieser Jahresgruppe finden Männer und Frauen Orientierungshilfen und den geschützten Rahmen, um Fragen zu klären, Ängste aufzuarbeiten und Selbstwertgefühl neu zu stärken. Mit aktiver Lebensgestaltung Altes los lassen, Zufriedenheit in den Alltag bringen und Lebensfreude wieder entdecken!

Rufen Sie uns dazu einfach an: 0471 301577
(Hotline: Mo-Do, 09:00-12:00)





Massage zaubert!

Institutsbild

Foto: Dr. E. Teutsch – B2419c

Der Zauber der Berührung

Stefan, ein 42jähriger Beamter zögert, da er sich nicht sicher fühlt (Alle Namen und Daten durch das Institut geändert): "... ich würde grundsätzlich schon massieren, ich habe schon eingesehen, dass das für vieles hilft, aber ich bin ja kein ausgebildeter Masseur und weiß daher nicht recht, wie das tun soll – ich will ja nichts falsch machen!"

Verständlich – solche Fragen tauchen immer wieder auf. Und wenn es um medizinische Massage geht, heißt die Devise für Laien: Hände weg! Anders ist die Situation, wenn Sie nicht Kaputtes wieder heil massieren wollen, sondern einfach Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner eine kleine Wohltat zukommen lassen. Das können Sie sich ruhig getrauen. Und dazu wollen wir Ihnen hier die Grundlagen für eine einfache Massage vorstellen, mit der Sie sich und Ihrem Partner (denn die Wohltat gilt immer für beide, auch der Massierende kann die Massage genießen!) etwas Gutes tun können.

Sie finden auf den nächsten Seiten eine zusammengefasste Kurz-Version und separat eine ausführliche Anleitung, die Ihnen mit Fotos Schritt für Schritt unsere ganzheitliche "Achtermassage" zeigt. Und nun wünschen wir Ihnen eine entspannte Massage den magischen Händen, über die wir Menschen alle verfügen!

Achtung, diese Massage stellt keine medizinische oder physiotherapeutische Behandlung dar – dazu wenden Sie sich bitte an die entsprechenden Fachleute – sondern ausschließlich eine persönliche Bereicherung für Sie und Ihren Partner!

Grundsätzliches zur ganzheitlichen Massage



Interessiert, achtsam und sicher!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Bitte zuerst lesen!

- 1 **Muße:** Nehmen Sie sich 1-2 Stunden Zeit.
- 2 **Körperpflege:** Baden oder duschen Sie vorher. Hygiene ist für beide selbstverständlich: als Geber kann ich nicht auf die Reaktionen des Empfängers achten, wenn ich ständig daran denken muss, ob er wohl nicht meinen Atem riecht und als Empfänger kann ich mich nicht den Berührungsangeboten des Gebers öffnen, wenn mir jetzt erst einfällt, dass ich vergessen habe, zu duschen ...
- 3 **Stille:** Schweigen Sie während der Massage. Grundsätzliche Wünsche oder körperliche Hinweise tauschen Sie VOR der Massage aus. Rückmeldungen während der Massage (Wohlbehagen, Unbehagen oder Schmerzen, Wünsche nach Intensivierung oder Abschwächung usw.) möglichst in nicht-sprachlicher Form: der Massierende ist achtsam auf die Reaktionen des Partners und spürt, ob der Atem schneller geht, der Körper zurückzuckt, welche Geräusche und Laute kommen usw. Der Massierte kann seinen Zustand und seine Wünsche direkt über seinen Körper ausdrücken, ohne zu sprechen.
- 4 **Öl:** Verwenden Sie ein gutes, wohlriechendes Massageöl, aber nur ein paar Tropfen: das Öl trennt Sie ja von Ihrem Partner, Sie hingegen wollen ihn berühren!
- 5 **Atem:** Übernehmen Sie den Atemrhythmus des Empfängers und atmen Sie immer wieder gemeinsam mit ihm ein und aus.
- 6 **Gefühl:** Hören Sie auf Ihren Impuls und lassen Sie die Berührung nicht vom Kopf, sondern vom Herzen ausgehen: nicht die Technik zählt, sondern das Gefühl!
- 7 **Interessiert, achtsam und sicher:** Erkunden Sie den Körper Ihres Partners mit Interesse und Achtsamkeit. Ihre Berührung ist langsam, aber nicht zögerlich.
- 8 **Kontakt:** Halten Sie den Kontakt aufrecht. Wenn die erste Berührung erfolgt ist, den Kontakt nicht mehr unterbrechen bis zum Ende der Massage. Wenn sie Position wechseln oder Öl nachgeben wollen, lassen Sie immer eine Hand oder Arm auf dem Körper des Partners!
- 9 **Das Tor des Körpers:** Nicht der Geber entscheidet, wie weit die Massage geht, sondern der Empfänger. Als Massierender ist es nicht unsere Aufgabe, dem Empfänger auf Biegen und Brechen das ange-deihen lassen, was wir für richtig halten. Im Gegenteil: der Empfänger ist der Boss. Wir gehen nur so weit, wie der Empfänger uns das Tor seines Körpers öffnet.
- 10 **Zudecken:** Nicht berührte Körperteile immer wieder mit Handtuch zudecken – außer der Empfänger möchte es anders. Auch nach der Massage lassen Sie den Empfänger noch eine Weile zugedeckt liegen.

Die liegende Acht (Kurzform)



Foto: Dr. E. Teutsch – Diagonal B2432cw

Von der linken Schulter über den Arm überkreuzen nach rechts ...

Institutsbild

Die einfachste und schnellste Form der liegenden Acht

Hier entdecken Sie die einfachste und schnellste Form der liegenden Acht. Dabei massieren nur den Rücken des Empfängers mit einem leichten , langsamen Streichen.

- 1 Der Empfänger liegt am Bauch, Hände locker neben dem Kopf.
- 2 Sie massieren in Achterform, vom linken Fuß diagonal den Körper hinauf zur rechten Hand. Von dort Wechsel auf die linke Hand und wieder den Körper diagonal hinunter zurück zum rechten Fuß.
- 3 Ihre Striche sind so langsam, dass jetzt etwa 3 Minuten vergangen sind.
- 4 Diese Achterbewegung wiederholen Sie 8 -10 Mal, insgesamt dauert die Massage rund 30 Minuten.
- 5 Dann lösen Sie die Berührung und lassen die Massage eine Weile ausklingen.
- 6 Geber und Empfänger bleiben schweigend für sich und tauschen dann die Rollen.

So, das war's. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Massage, denn Sie wissen ja: Berührungen sind einfach.

Die liegende Acht (Langform)

Foto: Dr. E. Teutsch – 01534



Wir massieren in Achterform...



Foto: Dr. E. Teutsch – 05484

... beginnend mit dem linken Fuß.

Ablauf und Reihenfolge

A) Der Rücken

Zuerst kommt der Rücken dran – der Empfänger liegt am Bauch. Wir massieren in Achterform: immer beim linken Fuß beginnend über Unterschenkel, Kniekehle, Oberschenkel, Po, Kreuzbein, überkreuzend zur rechten Flanke, Wirbelsäule, Rücken, zur rechten Schulter und Nacken, rechter Arm, rechte Hand, übergehend zur linken Hand, linker Arm, linke Schulter und Nacken, wieder abwärts, Rücken, Wirbelsäule, rechte Flanken, und überkreuzen beim Kreuzbein, Po, rechter Oberschenkel, Kniekehle, Unterschenkel, Fuß. Von dort aus wieder hinüber zum linken Bein und Neustart. Wiederholen Sie das Ganze 3 Mal.

Das Überkreuzen des Rückens erfolgt ober dem Po etwas über dem Kreuzbein.

Diese Reihenfolge wird 4 mal mit unterschiedlicher Streichtechnik durchgeführt:

- 1) Aura (ohne Berührung): 3 Durchgänge
- 2) Haut verschieben: 3 Durchgänge
- 3) Wringen: 3 Durchgänge
- 4) Zupfen: 1-3 Durchgänge

B) Die Vorderseite

Dann dreht sich der Empfänger auf den Rücken (Achtung, Kontakt nicht lösen!) und der Massierende macht das selbe in der selben Reihenfolge auf der Vorderseite: jeweils in Achterform die Schritte von 1 (Aura) bis 4 (Zupfen).

Die ganze Massage dauert auf diese Weise ca. 1 Stunde

Geben und nehmen mit achtsamem Körperkontakt!



Schritt 1: die Aura-Massage (ohne Berührung)

Foto: Dr. E. Teutsch – 01534kl



Wir massieren die Aura: Abstand von einer Hand breit ...



...bis zu ein paar Millimetern.

Foto: Dr. E. Teutsch – 05581kl

Die Aura

Die Aura liegt um unseren Körper herum. Wikipedia definiert sie so:

Als Aura oder Energiekörper eines Menschen wird in verschiedenen esoterischen Lehren eine Ausstrahlung bezeichnet, die für psychisch oder anderweitig entsprechend empfindsame Menschen als Farbspektrum, das den Körper wolken- oder lichtkranzartig umgibt, wahrnehmbar sein soll. Nach Ansicht der meisten Anhänger der Energiekörperlehre besteht dieser aus mehreren Schichten, die eng mit den Chakren des Menschen verknüpft sind. Sehr häufig ist daher die Ansicht, die Aura des Menschen bestehe aus sieben Schichten, die den sieben Hauptchakren entsprechen.

Feinfühligere Menschen können sie sehen, manche sogar darin Symptome und Krankheiten erkennen – spüren hingegen kann sie jeder, der bereit ist, auf sein Gefühl zu vertrauen.

Wenn Sie sich anfangs nicht sicher sind, schließen Sie die Augen, gehen mit der Aufmerksamkeit zu Ihren Handflächen, "schalten" dort Ihre Wahrnehmung ein und nähern sich ganz langsam dem Körper Ihres Partners. Ziemlich sicher werden Sie ziemlich bald feststellen, dass Sie den Körper Ihres Partners spüren, BEVOR Sie ihn berühren.

Wenn Sie nun die Hand ganz langsam und achtsam ein klein wenig weiter entfernen und dann wieder näher heran führen, bekommen sie ein gutes Gefühl für die Ausdehnung und Intensität der Aura – die an unterschiedlichen Stellen des Körpers unterschiedlich ist und sich auch im Tagesverlauf ändern kann.

Die Aura-Massage

Bei diesem ersten Schritt massieren wir achtsam und langsam die Aura unseres Partners. Den Abstand bestimmen Sie nach Ihrem Gefühl: von einer Hand breit bis zu wenigen Millimetern, aber immer ohne direkte Berührung des Körpers.

Nicht die Technik zählt, sondern das Gefühl!



Schritt 2: das Streichen (Haut verschieben)

Foto: Dr. E. Teutsch – 05481BKl



Foto: Dr. E. Teutsch – 05481AKl

Wir streichen sanft und doch entschlossen über den Körper, dabei verschieben wir ein wenig die Haut.

Wir beginnen wieder mit dem linken Fuß, streichen dann über die Beine herauf und überkreuzen knapp ober dem Po auf die rechte Körperseite ...

Foto: Dr. E. Teutsch – 05468AKl



Foto: Dr. E. Teutsch – 05467AKl

... gehen hoch zur rechten Schulter, hinauf zum rechten Arm – überkreuzen zum linken Arm, weiter zur linken Schulter, hinunter über die linke Flanke, Rücken und ...

Foto: Dr. E. Teutsch – 05498kl



Foto: Dr. E. Teutsch – 05471AKl

... am Kreuzbein knapp ober dem Po wieder Überkreuzen zum rechten Bein, hinunter zum Fuß und wieder (ohne den Kontakt zu unterbrechen) für die nächste Runde hinüber zum linken Bein

Den Körperkontakt während der Massage nie unterbrechen!



Schritt 3: das Wringen

Foto: Dr. E. Teutsch – 05474N



Foto: Dr. E. Teutsch – 05490nr

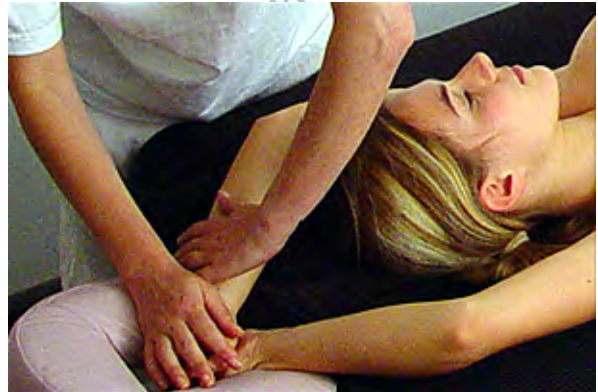


Wir wringen Haut und Muskeln wie ein nasses Tuch –
kräftig und doch sanft und liebevoll.

Foto: Dr. E. Teutsch – 05503NR



Foto: Dr. E. Teutsch – 05508



Diese Bilder zeigen die zweite Hälfte der Massage,
nämlich die Vorderseite: der Empfänger liegt auf dem Rücken

Foto: Dr. E. Teutsch – 05509bv



Foto: Dr. E. Teutsch – 04063bkl



Hier zeigen wir eine Mischung aus Wringen und Lockerung –
vor allem bei Händen und Füßen sehr angenehm!

Der Griff ist achtsam und doch entschlossen und frei von Zögern



Schritt 4: das Zupfen.

Foto: Dr. E. Teutsch – 04060v



Foto: Dr. E. Teutsch – 05510v

Zupfen um zu lockern! Probieren Sie aus, wie weit die Haut nachgibt. Achtung: auf keinen Fall zwicken oder kneifen – das Ganze soll für Ihren Partner ein angenehmes Gefühl ergeben!

Sie können auch ein wenig und ganz vorsichtig den Kopf anheben und ein ganz kleines bisschen daran ziehen, als ob Sie den Hals verlängern würden. Wenn Sie das sanft genug machen, spürt Ihr Partner ein sehr angenehmes Gefühl die ganze Wirbelsäule hinunter.

Auch an den Zehen können Sie ein bisschen ziehen – auch das wird meist als sehr angenehm empfunden.

Foto: Dr. E. Teutsch – 05515b

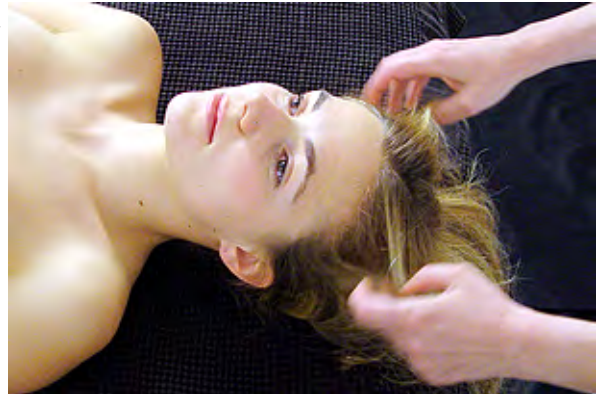


Foto: Dr. E. Teutsch – 05534b

Ja, sogar im Gesicht dürfen Sie das tun: beim Zupfen wird auch die Gesichtshaut massiert. Und obendrein können Sie sanft und doch kräftig an den Haaren ziehen.

Wenn die Massage zu Ende ist, wenn Sie also alle 4 Schritte durchgeführt haben und zwar sowohl auf dem Rücken als auch am Bauch, wird etwa eine Stunde vergangen sein. Lassen Sie nun Ihren Partner leicht zugeeckt eine Weile "nachliegen". Erst dann kommt der Wechsel und Sie sind dran. Viel Vergnügen!

Mit Interesse und Achtsamkeit den Körper erkunden.



Berührungen ...



Foto: Dr. E. Teutsch – B5634

Berührungen sind immer wieder eine Bereicherung!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Es gibt so viele verschiedene Formen von Berührungen, von Massage. finden Sie heraus, was Ihnen am meisten wohl tut. Und was Ihnen am besten liegt. Und wechseln Sie ab und zu – um wieder Neues zu erkunden! Alle Bilder auf diesen Seiten stammen aus unseren Seminaren.



Foto: Dr. E. Teutsch – 14731v



Foto: Dr. E. Teutsch – 14758



Foto: Dr. E. Teutsch – 14764



Foto: Dr. E. Teutsch – 14760



Foto: Dr. E. Teutsch – B5632b



Foto: Dr. E. Teutsch – 14378

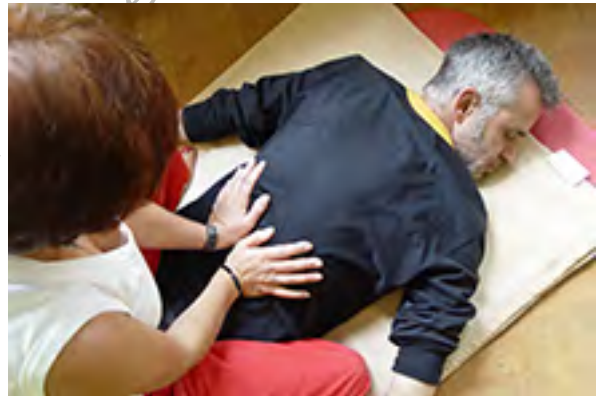


Foto: Dr. E. Teutsch – 14757



Foto: Dr. E. Teutsch – C06769c



Foto: Dr. E. Teutsch – 09283h

Alle Bilder: TELOS – Institut für Psychologie & Wirtschaft

Es gibt unzählige Formen der wohltuenden Berührung –
finden Sie heraus, was Ihnen gut tut!



Berührung & Business



Foto: Dr. E. Teutsch – B8881

Der Händedruck besiegelt die Vereinbarung

Aus einem TELOS-Training über Körpersprache im Verkauf

Berührungen als Verhandlungshilfe

Berührungen bringen Erfolg.

Studien belegen, dass Manager leichter einen Vertrag unterschreiben, wenn sie vorher vom Vertragspartner mehrmals berührt wurden. Immer wieder kommen daher Manager zu TELOS ins Institut und trainieren, wie sie Berührungen gezielt einsetzen können. Wollen Sie das auch? Dann machen Sie doch mit bei unserem Berührungscoaching. Was Sie dabei tun müssen? Einfach nur durchlesen – und dann ausprobieren.

Was wäre ein Vertragsabschluss ohne Händedruck?

Noch bei unseren Vätern war der Händedruck der beste Garant für die Einhaltung von Vertrag oder Versprechen. Heute leben wir mit Fax und Email – der persönliche Kontakt wird zu Papier, die Berührung zur Unterschrift. Um so wichtiger die Berührungen, wo sie noch möglich sind. In Mitteleuropa gibt es ziemlich genaue Regeln, welche Berührungen in der Geschäftswelt erlaubt sind. Sie beginnen beim Händedruck. Die nächste Stufe ist eine leichte Berührung am Unterarm, dann kommt der Ellebogen, wenn beispielsweise der Gastgeber seinem Besucher den Vortritt lässt. Ab da werden Berührungen sehr heikel: Oberarm ist häufig tabu und wenn der Chef jemandem auf die Schulter klopft, heißt das zwar „gut gemacht“ bedeutet aber gleichzeitig, dass er sich größer macht indem er sich zum Beurteiler dieser Leistung aufschwingt und noch dazu den Gelobten verkleinert, indem er ihn hinunter klopft.

Redner wissen es. Und Sie auch!

In allen diesen Fällen vermittelt die Berührung Kontakt. Was bedeutet das eigentlich, wenn wir von einem Menschen sagen: „Er hat gute Kontakte“?

Ein Redner weiß, wie wichtig es ist, mit den Zuhörern „Kontakt“ zu halten. Eine Freundschaft lebt mit einer schweigenden Umarmung oft viel mehr auf, als mit 1.000 Worten. Und eine Mutter beruhigt ihr Kind, das sich gerade das Knie aufgeschürft hat, nicht mit medizinischen Erklärungen. Nein, sie nimmt es einfach in den Arm.

Wir alle waren einmal Kinder, wir alle sehnen uns noch nach Berührung, wenn sie von Herzen kommt und wenn sie passt. Also: berühren Sie Ihren Geschäftspartner – es ist immer wichtig, aber bitte richtig! Und was für Geschäftsleute gilt, können Sie im Privatleben erst recht nutzen – zum Wohle Ihres Partners und zum eigenen Nutzen.

Was sagen Sie zu dieser Zeitungsmeldung:

Viele Unternehmen schicken Ihren Mitarbeitern Masseur ins Büro, um sie in der Mittagspause durchkneten zu lassen. Der Aufwand zahlt sich aus. Die Massierten sind kreativer und motivierter. Ein weiterer Vorteil: Die Rate der Krankmeldungen sinkt. Viele beginnen nach einigen Massagen zusätzlich Sport zu treiben und gesünder zu leben. Wissenschaftler haben jetzt herausgefunden, dass die Knetkur im Büro auch die Aufmerksamkeit steigert und die Gehirnströme beruhigt. Die Massierten benötigen danach weniger Zeit, um etwa Rechenaufgaben zu lösen. Sie empfinden ihren Job als weniger belastend - in ihrem Körper sinkt der Spiegel Stress auslösender Hormone.

Was im wirtschaftlichen Kontext funktioniert (kein Chef würde diese Zusatzausgabe bezahlen, wenn sie sich nicht bezahlt machten!) können Sie im Privatleben erst recht genießen. Die Psychologin Tiffany Field, die in Miami das weltweit erste Touch Research Institute gründete, sagt dazu: „Die Menschen leiden an einem Berührungshunger, der sich wie eine Epidemie ausbreitet“. Viele Kinder wissen heute nicht mehr, wie es ist, wenn eine Katze sich schnurrend an den Hals schmiegt, mit ihren Pfoten die Haut massiert. Statt dessen versorgen die Kids der Nintendo-Generation per Knopfdruck ihre piepsenden Tamagotchis. Allein in Deutschland leben über zwölf Millionen Singles. Viele sehnen sich - etwa nach einer Scheidung - nach Zärtlichkeit zurück. Und im pruden Amerika wagen Lehrer nicht einmal mehr, Erstklässler in den Arm zu nehmen und zu trösten, weil sie befürchten müssen, wegen sexueller Belästigung verklagt zu werden.

Dabei ist Körperkontakt eine der Grundlagen des menschlichen Lebens. Grund genug, uns ganz bewusst damit zu beschäftigen und Körperkontakt immer wieder einzusetzen: achtsam, doch nicht ängstlich, entschlossen, doch nicht aufdringlich! Denn Sie wissen ja: Berührungen bringen Erfolg!

Berührungen bringen Erfolg!

Das Herz bewegt durch Berührung



Foto: Dr. E. Teutsch – B2966b

Egal ob in professioneller Umgebung, im Büro oder einfach zu Hause ...

Aus unserem Seminarunterlagen

Gedanken zum Thema:

O wie schön und wie göttlich ist die Berührung zweier Seelen, die sich auf ihrem Wege zur Gottheit begegnen.

Johann Christoph Friedrich von Schiller, (1759-1805), deutscher Dichter

Jede Berührung, jeder Kuss, jede Umarmung ist ein Stern am Himmel.

Quelle unbekannt

Die Natur gab uns an den Enden unserer Arme zwei wunderbare Instrumente zum Lieben, Heilen, Trösten. Wir nennen sie „Hände“

Dr. Elmar Teutsch (*1949), Südtiroler Psychologe und Psychotherapeut

Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen Übungsblättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten Ihre Sinne noch bewusster für mehr Lebensgefühl einsetzen und suchen dazu professionelle Hilfe, rufen Sie uns doch bitte einfach an.


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/